

## Диета Кима Протасова

Ярослава Сурженко

ЛИДЕР  
ИНТЕРНЕТ-ЗАПРОСОВ

# КАК Я ПОХУДЕЛА НА 20 КГ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО К ЗДОРОВОЙ  
СТРОЙНОСТИ НАВСЕГДА

• Правила  
знаменитой диеты  
Кима Протасова

• Два этапа:  
«диета» и «выход»

• Пошаговое  
руководство  
на каждый день

• Вкусные и полезные  
рецепты «протасовки»



90 кг

70 кг

Ярослава Сурженко  
**Диета Кима Протасова. Как я похудела  
на 20 кг. Пошаговое руководство  
к здоровой стройности навсегда**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6691794](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691794)*

*Диета Кима Протасова. Как я похудела на 20 кг. Пошаговое руководство к здоровой стройности  
навсегда: АСТ; М.:; 2014  
ISBN 978-5-17-083861-5*

### **Аннотация**

Если бы еще пару лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором книги о похудении, то я бы рассмеялась этому человеку в лицо, да так громко, что мой хохот разбудил бы даже глухую старушку, живущую в соседней квартире. Но вот, вы держите в руках дневник обычной девушки, которой удалось похудеть на 20 кг по диете Кима Протасова без вреда для здоровья и удержать вес в течение долгого времени.

Из книги вы узнаете правила питания знаменитой диеты Кима Протасова, пошаговое руководство к двум этапам: «диете» и «выходу», понедельное описание режима питания и повышения двигательной активности, а также вкусные и полезные рецепты «протасовки».

## Содержание

Всем привет!	4
Неделя первая	13
День первый	13
День второй	15
День третий	17
День четвертый	19
День пятый	20
День шестой	22
День седьмой	24
Неделя вторая	26
День первый	26
День второй	28
День третий (суббота)	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Ярослава Сурженко

## Диета Кима Протасова. Как я похудела на 20 кг. Пошаговое руководство к здоровой стройности навсегда

*Посвящаю этот призыв к правильному образу жизни Светику и ее замечательному сыночку Игорьку, вы – моя поддержка! Я вас очень люблю!*

### Всем привет!

Если бы еще пару лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором книги о похудении, то я бы рассмеялась этому человеку в лицо, да так громко, что мой хохот разбудил бы даже глухую старушку, живущую в соседней квартире. Да-да! Честно говоря, раньше я вообще не признавала подобного рода «литературу». Она казалась мне, мягко выражаясь, сомнительной. Но с тех пор, как я пришла работать в издательство, мое отношение к легкому жанру в корне переменялось. Я поняла, что он имеет полное право на существование. Скажу больше: сейчас я искренне верю, что такие, на первый взгляд, «бульварные» книжки в каком-то смысле важнее учебников и научных монографий, поскольку предназначены не для ограниченного круга лиц, а для массового читателя, попросту говоря, для всех. На мой взгляд, они вносят наиболее существенный вклад в формирование общественного сознания. К сожалению, такова суровая реальность современной жизни, хотя кто-то наверняка со мной не согласится.

Пожалуй, я слишком углубилась в философские размышления. Думаю, стоит остановиться и перейти к сути. В конце концов, вы же купили эту книгу не для того, чтобы вместе со мной рассуждать о судьбах читающей России, верно? Так вот, книга, которую вы держите в руках, на мой взгляд, будет интересна практически всем. Это реальная история реального похудения. Сейчас очень редко встретишь девушку или женщину, которая была бы полностью довольна своей фигурой и не мечтала бы расстаться хотя бы с несколькими лишними килограммами. Сразу оговорюсь, что я не претендую на «научность» и грамотность изложения. Я самая обычная девушка, а не врач-диетолог. Я не предлагаю новых революционных методик, не открываю никаких чудо-продуктов, питаюсь которыми, вы будете таять на глазах. Моя книга – это вовсе не свод правил, соблюдая которые, вы сможете потерять пресловутые килограммы, мертвым грузом осевшие на ваших боках, талии и бедрах. Если вы надеетесь найти в ней универсальный рецепт стройности и красоты, то можете сразу отложить ее в сторону, вы только напрасно потратите время. В конце концов, в Интернете полным-полно похудательных сайтов, каждый из которых предлагает даже не один, а множество подобных рецептов. У меня была совсем другая цель. На этих страницах я, избегая сложной и бесполезной теории, делюсь с вами своим собственным практическим опытом обретения стройности. Заметьте, не хвастаюсь, а именно делюсь, честно, без утайки рассказываю о том, как смогла похудеть на 20 кг – с 90 до 70. Да, возможно, мои результаты кто-то сочтет не самыми впечатляющими. Некоторые сбрасывают и 40, и 50 и даже 70 кг, а то и более – скажете вы. Но, согласитесь, – 20 кг – это тоже чего-то стоит! Я не обращалась в клиники и центры снижения веса, а всего достигла сама, действуя, наверное, самым популярным и любимым в народе методом – методом проб и ошибок.

Я ни в коем случае не призываю вас следовать идти моим путем, тем более, что он, как вы далее увидите, был весьма тернистым. Ведь даже если вы будете в точности повторять каждый шаг, который привел меня к успеху, есть те же продукты в тех же количествах, что ела я, это не гарантирует, что ваши результаты будут такими же. Ведь организмы у всех разные. Если же у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, мой способ может оказаться для вас вовсе неприемлемым и даже опасным.

Итак, в свете всего вышесказанного хочу еще раз вас предостеречь: не воспринимайте все написанное здесь как прямое руководство к действию. Пусть мой пример станет для вас стимулом на пути к достижению вашей цели, но не более того. Мне бы очень хотелось, чтобы каждая из вас, вдохновившись моим примером, смогла поверить в свои силы. Ведь если получилось у какой-то девчонки, почему не получится у вас? Чем вы хуже меня? И если хотя бы для одного человека книга окажется полезной, то я буду считать, что она не зря увидела свет.

Собственно говоря, текст был написан не вчера и не сегодня, а намного раньше, и создавался он постепенно. Как только начались мои «похудательные приключения» (а было это довольно давно), я создала дневник, в котором подробно фиксировала, что ем в течение дня и как себя при этом чувствую. Где-то я услышала или прочла, что ведение подобного дневника очень мобилизует, настраивает худеющего на серьезный лад, не дает ему свернуть с пути истинного. В моем случае это не всегда было так. Несколько раз я бросала это занятие, махала рукой (как и почему, узнаете позже). Однако все равно в глубине души меня мучили муки совести. И когда я в очередной раз задумывалась о похудении, то открывала свой дневник, перечитывала старые записи, понимала, что тогда я была умница, хвалила себя, вновь начинала верить в то, что у меня есть сила воли и с воодушевлением принималась за дело. Так что можно сказать, что с ролью мотиватора дневник справился на ура.

Итак, вкратце расскажу о себе. Меня зовут Ярослава. Сейчас мне 24 года. Живу с мамой и собакой в небольшой двухкомнатной квартире. Мой рост – 175 см, вес – 70 кг. Это сейчас. Однако так было далеко не всегда. Начну с начала. С самого детства я не отличалась хрупкостью и изяществом. По сравнению со своими худенькими подружками я была крупновата и, конечно, испытывала от этого небольшой дискомфорт. При этом покушать я очень любила. Мама готовила потрясающе много и вкусно, бабушка при любой возможности баловала меня домашними пирогами и печеньями. С тех пор я обожаю выпечку, да и перед сладким устоять не могу. Кроме того, я еще застала те времена, когда ресторанов Макдональдс было еще совсем не много, и чтобы попасть туда, нужно было отстоять огромную очередь. Помню, когда родители привозили меня в Москву, я всегда упрашивала их отвести меня в Макдональдс. Для меня этот поход был главной целью всей поездки. Мама занимала свободный столик (найти его было не так-то легко), а мы с папой набирали целый поднос всевозможных гамбургеров, коктейлей, картошки-фри, пирожков и колы и с воодушевлением все это поглощали. Тогда мне казалось, что вкуснее еды просто не бывает. Дома я часто делала себе бутерброд – а-ля гамбургер: отрезала два куска белого хлеба и клала между ними кусок колбасы, обильно смазанный кетчупом (огурцы и лук, которые, по идее, тоже должны были присутствовать, я считала лишними – с моей точки зрения, они только портили вкус), а в особо радостные дни могла все это «приправить» вареньем из смородины. Да, мне казалось это о-очень вкусным.

Во многом из-за этого я долгое время оставалась полноватой, из-за чего у меня, конечно, были комплексы. Я считала себя неуклюжей и ненавидела школьные уроки физкультуры, где это было особенно заметно. И вот наконец я решила заняться собой. Тогда мне было лет 12—13. Конечно, ни о каких жестких диетах или интенсивных занятий спортом тогда не могло быть и речи. Но я стала в обязательном порядке делать утреннюю зарядку и

немного изменила меню: стала есть меньше конфет (особенно за вечерним чаем) и мучного, да и вообще постаралась сократить порции. Это было на летних каникулах. Я сбросила пару килограмм и при этом подросла на несколько сантиметров. В результате 1 сентября многие одноклассники и учителя меня просто не узнали. Я услышала кучу комплиментов в свой адрес, и это было чертовски приятно. Именно тогда я в первый раз ощутила как это здорово – преображаться, меняться к лучшему.

К сожалению, к выпускному классу я снова поправилась. Дело в том, что летом я устроилась на подработку на завод. Работа была сидячая, а коллектив – преимущественно женский. Я приходила к 9 утра, перед этим основательно позавтракав. А ровно в 10 рабочие дела откладывались, все садились за стол и пили чай со сладостями, причем этот ритуал соблюдался неукоснительно. Вообще к тому времени моя тяга к сладкому значительно поубавилась, но отказываться было неудобно, и я стала поглощать уже давно запретные для меня плоды. Далее наступало время обеда. В заводской столовой кормили удивительно вкусно и недорого. В 15.00 я уходила домой, где меня ждал второй обед (тоже достаточно плотный), а затем и ужин. Таким образом, за два месяца, что я отработала, я набрала около 4 кг. А дальше понеслось. Выпускной класс, экзамены, поступление в институт... Это было очень волнительное время, и свое волнение я стала заедать. И вот, уже будучи студенткой, в один прекрасный день я достала весы, которые, почувствовав неладное, спрятала под диван, набралась смелости, встала и ужаснулась: 85 кг! Хмм... Даже при моем не самом маленьком росте (175 см) цифры выглядели пугающими. «Надо срочно худеть», – подумала я. Однако, будучи человеком основательным, и предвкушая мамино недовольство («Опять эти твои диеты», «Опять будешь себя мучить» и т. д.) я решила подкрепить свой вывод научными данными. Простудировав кучу статей в Интернете и женских журналах, я нашла много интересной информации. В первую очередь меня интересовал такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Для его расчета необходимо вес человека разделить на квадрат его роста. Так вот, воспользовавшись онлайн-калькулятором, я определила, что мой ИМТ равен 27,8. Далее следовал неутешительный комментарий, звучавший как приговор:

**«Избыточный вес. Вам пора думать о его снижении. Такой вес может сказаться на Вашем здоровье. Медицина считает, что риска для здоровья у Вас не будет при весе от 58,5 до 79 кг».**

В другой статье приводилась таблица с диапазоном идеальной массы тела для мужчин и женщин в зависимости от их роста и типа телосложения (астеник, нормостеник или гиперстеник). Чтобы определить этот тип, автор статьи советовал обхватить запястье другой руки в самом широком месте двумя пальцами. Получилось, что я гиперстеник («человек с широкой костью») и мой вес должен колебаться в пределах от 64,5 до 72,3 кг.

Ну что ж, час от часу не легче. Снижать так снижать. Слава Богу, не в первый раз. Как говорится, плавали, знаем. Однако все оказалось не так-то просто. Во-первых, снижать надо было довольно много, 6 кг как минимум, а лучше 10—15 (дабы иметь небольшой стратегический запас), а во-вторых у меня просто волосы дыбом встали от огромного количества разнообразных диет, каждая из которых обещала быть «самой эффективной». Проблема выбора встала очень остро. В конце концов я остановилась на так называемой японской диете или, попросту говоря, японке. Точнее, тогда я еще не знала, что она так называется, а когда узнала, моем удивлению не было предела, поскольку ничего такого японского в меню диеты нет. Свое название она получила благодаря тому, что была разработана специалистами японской клиники «Яэкс». Эта диета рассчитана на две недели, причем первый день повторяет четырнадцатый, второй – тринадцатый и т. д. Не буду приводить подробное меню, те, кто заинтересовался, с легкостью отыщут его в Интернете. Скажу лишь, что она предусматривает

трехразовое питание. Завтрак состоит, как правило, из одной чашки черного кофе, что меня вполне устраивало, поскольку кофе я обожаю, обед и ужин включают в себя белковую пищу (говядина, курица или рыба) с небольшим количеством сырых или термически обработанных овощей.

Сначала диета показалась мне довольно щадящей: можно и мясо, и яйца, иногда допускаются сыр с творогом, фрукты которые я очень люблю. Кроме того, меня очень порадовала обещанная потеря веса в 7–8 кг. «Это то, что мне нужно», – подумала я. Однако уже на третий день я ощутила психологическую усталость. Мне не нравилось, что набор продуктов, которыми я питаюсь, строго регламентирован. Я поймала себя на мысли, что согласна на меньшие порции, только пусть это будет еда, которую я выберу сама. Помню, на шестой день я была готова опустить руки и сорваться, тем более, что отвесы были не столь уж впечатляющие. Но останавливаться на полпути не в моих правилах, и я решила идти до конца. Ценой огромных усилий я выдержала диету, но похудеть мне удалось всего на 5 кг, один из которых вернулся почти сразу, даже несмотря на то что сладкого и жирного я не ела.

В общем, я ожидала от диеты гораздо большего, особенно учитывая, как не просто она мне давалась. Но все-таки видеть на весах 80 было приятнее, чем 85, и это дало мне стимул к дальнейшим действиям. Вспомнив о своем школьном опыте, я решила кардинально измениться (соскучилась по комплиментам). К мероприятиям, направленным на достижение идеальной фигуры я решила добавить спорт и купила абонемент на аэробику. Тренер попалась зверь, в самом хорошем смысле этого слова. Сказать, что было сложно, – это не сказать ничего. Нагрузки были очень серьезные, особенно для меня, новичка. За час тренировки сходило семь потов, но усталость была приятная. По словам тренера, если моей целью является похудение, то в день занятия нельзя есть белковую пищу, поэтому два или три раза в неделю я послушно «постилась» – ела овощные салаты и гречку. Практически сразу ушли 2 кг, чему я несказанно обрадовалась, но потом вес перестал снижаться. Девочки, которые занимались давно, сказали, что для начала это нормально – тело привыкает к нагрузкам, мышцы укрепляются, а ведь они тяжелее жира. Измерив объемы, я поняла, что они правы: талия уменьшилась на 3 см (с 87 до 84), бедра – аж на 5 (со 100 до 95), грудь – на 2 см.

Оговорюсь, что фигура у меня не самая обычная. Большинство представительниц прекрасного пола, по крайней мере, те, кого знаю я, – «груши». У них небольшая грудь и крупные бедра, и худеют они, как правило, «сверху вниз» – сначала уменьшается грудь, затем талия, далее – бедра и ноги. Я – самое настоящее «яблоко»: у меня широкие плечи и грудь, нет талии и узкие бедра. Соответственно, когда я полнею, жир откладывается на животе, и смотрится это ужасно. Худею же я «снизу вверх» – сперва бедра, за ними живот, далее грудь. Это моя индивидуальная особенность объясняет приведенные выше цифры.

Постепенно я втянулась и стала уделять тренировкам больше времени – ходила по четыре, а то и пять раз в неделю. Если тренировка была вечером, то после я ничего не ела, да и в течение дня ела очень мало. Сейчас я понимаю, что это было настоящее издевательство над организмом, но тогда мне так не казалось. За полтора месяца я похудела еще на 3 кг. Но тут я устроилась на работу, и частые тренировки стали невозможными. Совмещать работу с учебой да еще и с тренировками было трудно. Испугавшись, что, лишившись физической нагрузки, я могу быстро набрать вес, я ударилась в другую крайность – голодание. Два дня подряд я пила только воду. В остальные же дни ела, но очень мало: чашка кофе и полпачки творога утром, половину, а то треть порции салата днем, а вечером не ела совсем. При этом мои друзья, родные и коллеги ни о чем не догадывались. Я скрывалась ото всех. Дома врала, что поела в институте, в институте говорила, что поела на работе, а на работе говорила, что поем дома. Чувствовала я себя при этом вполне сносно, есть не хотелось: видимо, из-за такого, мягко говоря, скудного рациона, желудок значительно сократился в объеме. Я сменила гардероб: накупила новых кофточек, юбочек, обтягивающих брючек, платьев, которые

ранее практически не носила, поскольку предпочитала спортивный стиль (мне казалось, спортивные штаны и толстовки с футболками скрывают недостатки моей фигуры). Все отметили, что я похудела, правда, добавляли, что я очень бледная и у меня усталый нездоровый вид. Но меня все устраивало. «Ну и пусть нездоровый, – думала я. – Зато я добилась своего».

Отмечу, что иногда у меня случались приступы невиданного обжорства, когда я ела все подряд и в огромных количествах и не могла остановиться. Мне было ужасно стыдно, и на следующий день я голодала или устраивала разгрузку на яблоках или кефире. Вот такие американские горки!

Тем не менее, в глубине души я чувствовала, что не смогу так питаться вечно и что такому режиму рано ли поздно придет конец. В один не самый прекрасный день мой организм не выдержал и начал мстить. Немаловажную роль сыграл и тот факт, что я как раз заканчивала институт и, конечно, же очень нервничала. Последняя сессия, госэкзамены, защита диплома – все это давалось мне очень нелегко. И вновь, как и пять лет назад в школе, я стала заглушать свое волнение едой. Кроме того, когда я писала диплом, мне обязательно нужно было что-то жевать: мне казалось, что если нагрузить работой рот, а затем желудок, то и мозг будет работать лучше.

И вот через какое-то время постепенно и незаметно для себя я стала уходить от 75 кг, к которым некогда так стремилась. После окончания института я сменила работу. По всем параметрам это было повышение, однако и оно сопровождалось стрессом, который тоже нуждался в тщательном заедании. На весы я уже и не вставала, так как знала, что ничего хорошего они мне не покажут. Я вновь пыталась голодать, однако безрезультатно, поскольку на каждый голодный день приходилось по два обжорных. Кроме того, в это время в моей жизни случилось знаменательное событие, которое по всем параметрам должно было бы меня спасти. Я встретила Его.

То, что это Он, я поняла сразу. Моя интуиция, которая никогда меня не подводила, сказала, что именно с этим человеком мне суждено провести всю жизнь. Мы стали встречаться почти каждый день. Все было бы прекрасно, если бы не одно «но». Стояли холодные ноябрьские дни, долго гулять по городу мы не могли. Приходилось коротать время в кино (с ведерком попкорна) и ресторанах, где я, как правило, заказывала пирожное или кусочек торта, или мороженое. Любимый задаривал конфетами, в том числе обожаемой мной с детства халвой в шоколаде, которую я могла есть дни и ночи напролет. Перед первыми свиданиями я очень волновалась – боялась произвести не то впечатление, не понравиться, сморозить какую-нибудь глупость. Думаю, вы понимаете, к чему я клоню. Да-да, с волнением я боролась своим излюбленным способом, вы уже знаете каким. Возвращалась же я поздно, ближе к полуночи, и за чашкой чая с подаренными любимым конфетками рассказывала маме подробности нашей встречи. Потом я начала оставаться у него на выходные. Мы покупали шампанское, заказывали пиццу (мой парень не может без нее жить, причем на его фигуре это никак не отражается), смотрели фильмы и болтали все ночи напролет.

Итак, я не вошла в число счастливиц, которые, влюбляясь, тают на глазах. Напротив, конфетно-букетный период принес мне еще несколько ужасных, ненавистных кг и см, которые я уже не могла проигнорировать. Свои новые вещи я убрала подальше в шкаф, достала привычные спортивные штаны, купила растягивающиеся кофты свободного кроя и балачоны а-ля Пугачева. Ну а дальше последовали новогодние праздники с многочисленными застольями, бутербродами с красной икрой, салатом оливье и тортом «Наполеон»...

Мне стало страшно смотреть на себя в зеркало. «Надо что-то делать», – думала я. Начинать нужно было со взвешивания, но я никак не могла себя заставить. Я не хотела признавать, что мое положение стало катастрофическим. «Может быть, там совсем небольшая прибавка. Новые вещи просто-напросто сели, да и вообще, не очень-то они мне нужны. Та одежда, которую я ношу сейчас, намного практичнее и удобнее», – вот какие отговорки я придумывала.



вала. Каждое утро я собиралась взвеситься, но каждый раз откладывала эту процедуру на следующий день. Но вот наконец я собрала свои последние остатки мужества и решилась. Я зажмурилась, встала на весы, открыла глаза, посмотрела вниз и... «Ма-ма» – это единственное, что я могла произнести». 90 кг! «Нет, не может быть. Наверное, весы сломались» – хотя в душе я отлично понимала, что может.

На всякий случай я решила взвеситься еще раз. «А вдруг все-таки они пришли в негодность от долгого бездействия?» Но надежда оказалась напрасной. Я увидела все те же отвратительные 90, даже с небольшим хвостиком.

Комментарии, по-моему, излишни. Я загрустила. Чтобы как-то поднять настроение, съела пирожное, потом отругала себя за это и загрустила еще больше. Вечером поехала к Нему. Две пиццы и вино уже ждали меня. Я посмотрела на все это великолепие и... нашла в себе силы отказаться. Любимый забеспокоился, а когда узнал причину, рассмеялся и сказал: «Ничего страшного! Если что, дверной проем пошире сделаем».

Мои чувства были двоякими. С одной стороны, было очень приятно, что меня любят такой, какая я есть, но с другой... Ведь если так будет продолжаться, дверной проем действительно придется расширять, так как я смогу проходить в него только боком. Снова понеслась душа в рай. Я пошла по старому пути – стала ограничивать себя во всем, не ела по вечерам, подсчитывала калории, но все было безрезультатно. Наверное, памятуя прошлый опыт, организм всячески сопротивлялся ограничениям. Мне удавалось сбросить пару-тройку кг, но потом они возвращались вновь. Я пробовала разнообразные разгрузки – на молокочае, яблоках, кефире, твороге. Отвесы был, но небольшие, а в объемах я не теряла совсем.

Наконец, я поняла, что «свободное плавание» не для меня. Нужна была какая-нибудь система. В конце концов, на свете существуют диетологи, которые все уже давно придумали и расписали, а нам только осталось только воплотить их рекомендации в жизнь. Блуждая по просторам Интернета, я наткнулась на диету Дюкана. Сперва она показалась мне весьма интересной. Я решила попробовать, однако уже на третий день «атаки» (первый этап, который предусматривает употребление одних белков и резко ограничивает углеводы) мне стало плохо. Сильно болела печень, да и общее состояние оставляло желать лучшего. «Значит, это не для меня».

Положение становилось отчаянным. Килограммы упорно не желали уходить. А ведь в сентября меня ждала первая поездка на море вместе с любимым. Мысль о том, что придется надеть купальник, приводила меня в ужас. Я боялась, что рядом с Ним буду выглядеть настоящей тетей Клушей, даже несмотря на то что он у меня далеко не тощий. Иногда мне вообще хотелось смириться и все бросить. «Может, мне на роду написано быть толстой! Живут же люди, и ничего!»

Я было уже совсем отчаялась, как вдруг к нам в гости приехал мамин племянник с женой. Они живут в другом городе, у нас были проездом. Жену двоюродного брата я раньше видела только на фотографиях (он женился недавно) и не могла не отметить, что на них она казалась чуть покрупнее. Сначала я решила, что во всем виноват фотоаппарат, искажающий внешность, однако Оля (так ее зовут) сказала, что дело совсем не в этом. Еще полгода назад она действительно весила на 8 кг больше, но ей удалось похудеть благодаря диете Протасова. По мне, Оля и в 57 кг выглядела нормально, а в 49 казалась реально худой (она маленького роста). Она с таким упоением рассказывала о диете, что даже мне, отчаявшейся и потерявшей надежду, стало интересно. По ее словам, диета длительная: пять недель и пять недель выхода. «Хм.. Выход – это что-то новенькое, – подумала я. – Обычно авторы диет не очень заморачиваются о том, как нам жить после». Дальше она сказала еще более удивительную вещь. Оказывается, количество продуктов эта диета не ограничивает. Можно есть сколько угодно и в какое угодно время, первые две недели – любые овощи и кисломолочные продукты, жирностью не более 5%, одно яйцо и три зеленых яблока, следующие три недели –

то же самое плюс 300 г мяса или рыбы. И самое главное, она сказала, что ЭТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, и подтверждение тому она сама.

Они уехали, а я осталась и задумалась. Для начала я решила поискать информацию в Интернете. Оказалось, что в Сети есть сайт, посвященный этой диете, который так и называется «Диета Кима Протасова». И как я раньше его пропустила?! Там я нашла много интересного – о самой диете, о выходе, посмотрела на фото похудевших женщин, почитала отзывы и пришла в полный восторг от огромного количества рецептов, размещенных на сайте. «Это ведь здорово!» Как уже говорилось выше, больше всего в диетах меня напрягало скучное однообразное меню, а здесь столько блюд, просто выбирай – не хочу! Это ж каждый день можно придумывать новое меню. Вот уж в самом деле, есть место для полета фантазии!

Итак, думаю, самое время привести текст диеты в самом что ни на есть первозданном виде (в авторском изложении)<sup>1</sup>.

### *Диета диете рознь.*

*Десять кило за пять дней теряют, не про нас будет сказано, в холерных бараках, а в нормальной жизни такое снижение веса невозможно.*

*Диета, с которой я хочу вас познакомить, приятна и несложна и «на первый взгляд как будто не видна...». То есть окружающим не придет в голову, что вы соблюдаете диету. А эффект фантазмагоричен!!! За пять недель вы похудеете ровно настолько, насколько вам это полезно.*

*Итак, внимание! Протяженность диеты ПЯТЬ НЕДЕЛЬ.*

*ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ, а так же второй, третий и так всю неделю вы едите ТОЛЬКО сырые овощи, в также сыры и йогурты пятипроцентной жирности (не больше, но и не обезжиренные). Количество ЛЮБОЕ! Позволено одно вареное яйцо в день. Время дня ЛЮБОЕ! Смысл этой прогрессивной диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и сколько влезет пятипроцентных молочных продуктов. Чай, кофе можно в любом количестве (конечно без молока и сахара, не стоит увлекаться сахарозаменителем), а воду в обязательном порядке два литра в день. Вам стало чуть грустно? Так и быть, лично от себя я разрешаю вам еще три зеленых яблока. Что? Не стоит благодарности, на здоровье.*

*Причем продукты вы вольны употреблять в любом сочетании. Хотите – грызите огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), хотите – макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, а хотите – создайте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда вареное яйцо и посыпьте все сыром.*

*И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте утром, днем, вечером, ночью – целую неделю. И так же ВТОРУЮ. Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и подаренных мной яблок. Многие даже отказываются от вареного яйца, которое с жадностью поедают в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную легкость во всем теле и в... мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков, и вам придется приложить усилия, чтобы не удариться в адюльтер.*

*С начала ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ вы обязаны присовокупить к овощам и сырам кусок (300 грамм) вареного, приготовленного на пару или жареного (без масла!) мяса, птицы или рыбы. Пожалуйста, немного сократите сыры и йогурты. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки вы едите еще ТРИ НЕДЕЛИ. И ВСЕ!!! Через три недели после начала диеты вы приметесь просто таять на глазах изумленных коллег и домочадцев.*

*Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса.*

---

<sup>1</sup> Диета Кима Протасова: [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dietaprotasova.ru/publ/7-1-0-117>.

*Приготовьтесь к тому, что, когда диета будет завершена, вы, госпожа, похожая на гибкую лань, и, вы, господин, напоминающий гнущийся под легким ветерком тростник, не сумеете немедленно наброситься на всевозможные яства. Вам придется приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени.*

*Я советую, раз в год всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, посредством такой необременительной и нетяжелой диеты очищать свой организм.*

*Повторю суть предлагаемой мною диеты.*

#### **ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ НЕДЕЛИ**

*Сырые овощи.*

*Всевозможные сыры и йогурты пятипроцентной жирности.*

*Одно вареное яйцо.*

*Три зеленых яблока.*

*Кофе, чай, вода.*

*Не забывайте, что ЭТО ВСЕ в любом количестве и в любое время суток.*

#### **ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЕРТАЯ, ПЯТАЯ НЕДЕЛИ.**

*Все то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы.*

*Несколько сократить сыры и йогурты (на 300—400 г).*

А вот информация о выходе из диеты.

#### **Выход из диеты**

*Должен быть медленным, равномерным, постепенным.*

*Жирность смотрим по таблицам (например, <http://www.eda-server.ru/kkal/index.html>).*

*1. Часть молочных продуктов (не все!) берем совсем обезжиренные (0,5–1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день – не больше 15 г растительного масла (это три чайных ложки). То есть часть животных жиров заменяем на эквивалентное количество растительных. Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла. Все время считаем жиры! Не более 30—35 г в день за все про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке–парке и в яйцах (в желтке 4–6 г жира);*

*2. Два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики);*

*3. Утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1–2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции – до 250 мл. К каше – нежирный творог, плюс овощной салат;*

*4. Заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее.*

*Примерный распорядок выхода из диеты. Придерживаться его не обязательно, необходимо медленно вводить углеводы и считать жиры.*

*Шестая неделя как пятая, но на менее жирной кисломолочке плюс две–три ложки каши на воде.*

*Седьмая неделя как шестая, заменяем яблоки на другие несладкие фрукты.*

*Восьмая неделя как седьмая, добавляем немного сухофруктов.*

*Девятая как восьмая, добавляем вареные овощи плюс заменяем часть молочки на мясо.*

*С десятой начинаем вводить в рацион легкие бульоны и др. продукты повседневной жизни, сокращая постепенно количество диетических продуктов.*

***В течение хотя бы 1–2 месяцев не включать в рацион рис, макароны, хлебобулочные изделия.***

Услышанное, увиденное и прочитанное настолько вдохновило меня, что я решила начать прямо с завтрашнего дня (а не с понедельника, как бывало обычно). Помню, как-то прочла в одной книжке, что если вы действительно хотите похудеть, не стоит ждать первого числа или понедельника, приступать к этому делу нужно прямо сейчас. С этим сложно не согласиться. Я не откладываю дело в долгий ящик и...

Думаю, самое время передать слово дневнику.